

Ungdomsperspektiv på LUPP



En rapport om förbättringsförslag utifrån undersökningen *Lokal uppföljning av ungdomspolitiken 2015* i Marks kommun

Sanna Karlsson, Dafne Kulstad
och Tina Leka
2016-07-01



Förord

Vi vill tacka våra handledare Lina Sjöstrand och Thomas Holmgren för att ha gett oss möjligheten att arbeta med detta och påverka något som vi brinner för – ungdomars levnadsförhållanden. Utan er hade detta inte varit möjligt. Ert stöd och er respons har varit vägledande och otroligt viktig. Vi vill även tacka för att det var just vi som blev anställda och för ert förtroende för oss. Det har varit ett lärorikt arbete, där ni har gett oss möjligheten att utvecklas.

Vi vill även tacka Jonathan Lindberg, vice ordförande i Borås ungdomsråd, tjänstepersonerna Maria Skarnehall Lövgren, utvecklingsledare på kultur- och fritidsförvaltningen och Andreas Lybacken, utredare på kultur- och fritidsförvaltningen samt övriga intervjupersoner från föreningslivet i Marks kommun som deltagit i intervjuer. Era tankar och åsikter har gett nya perspektiv som har berikat denna rapport.

Sammanfattning

Under tre veckor har rapporten arbetats fram med ändamålet "Hur förbättrar vi situationen för ungdomar?" med skolan som utgångspunkt. Utifrån Marks kommuns LUPP-undersökning 2015 har tre fokusområden valts ut; ungdomsinflytande, psykisk ohälsa och fritidsintressen. Dessa har sedan bearbetats, analyserats och diskuterats för att komma fram till förslag på förbättringsåtgärder. Angående ungdomsinflytande visar LUPP-undersökningen att fler ungdomar vill vara med och påverka, men de vet inte hur. Vårt arbete har varit att hitta vägar för ungdomar att lättare få inflytande, få en fot in i vuxenvärlden, samt hitta länken mellan vuxna och ungdomar. Våra förslag till förbättringsåtgärder är att skapa digitala forum för ungdomar att synliggöra sina åsikter på, skapa en chatt med politiker, anordna en brevlåda där frågor och förslag kan ställas till politiker och tjänstemän, förbättra skolornas elevråd och elevkår, men framför allt att skapa ett ungdomsforum, till exempel ett Ungdomsting eller Ungdomsråd. Ett ungdomsforum är ett bra sätt för unga att få mer inflytande, men även ett sätt att utveckla och lära unga hur politik och vuxenvärlden fungerar, samtidigt som politiker får tillgång till ungas åsikter och perspektiv. Ett ungdomsforum skulle kunna bli länken mellan vuxna och ungdomar.

Stressen ökar bland många ungdomar i skolan och därtill ökar den psykiska ohälsan. En åtgärd är att skolan blir tydligare med information och synliggör den hjälp som finns. Andra åtgärder är att skapa bättre struktur i skolgången för att reducera stressen samt avdramatisera begreppet psykisk ohälsa och omvandla det till ett ämne man vågar prata om. Idag drabbas många av psykosomatiska problem. Genom kunskap om området kan begreppet psykisk ohälsa avdramatiseras och bli mer accepterat.

Fritidsintressen är en viktig del av en individs liv. Enligt LUPP-undersökningen anser många ungdomar att det finns ganska lite eller ingenting att göra på fritiden, dessutom menar många att det som finns att göra inte är intressant. Det är fler gymnasieungdomar som anser att det finns lite att göra på fritiden. En person som idrottar och har en aktiv fritid får bättre skolresultat (Cecilia Helander, 2016), ett bredare socialt nätverk, bättre sömn samt ett bättre psykiskt och fysiskt mående. Genom att få ungdomar att fortsätta med sin fritidsaktivitet även i en högre ålder ges fler ungdomar en meningsfull och stimulerande fritid. Åtgärder som behöver göras är att skapa fler halltider och rekrytera fler ledare, vilket kan uppnås genom mer ekonomiskt stöd till idrottsföreningarna samt ändra attityden kring satsning och göra det accepterat att spela endast för skojs skull.

Innehållsförteckning

Förord.....	3
Sammanfattning.....	4
1. Inledning.....	6
1.1 Syfte	6
2. Metod.....	6
3. Resultat och diskussion	7
3.1 Ungdomsinflytande	7
3.1.1 Dagens redskap för ungdomars inflytande i Marks kommun.....	9
3.1.2 Förbättringsförslag	10
3.1.2.1 Digitala forum och brevlåda.....	10
3.1.2.2 Ett bättre samarbete mellan elevråd och skolpersonal.....	10
3.1.2.3 Etablera ett Ungdomsforum	11
3.2 Psykisk ohälsa	14
3.2.1 Befintligt stöd i Marks kommun.....	14
3.2.2 Tabubelagt att må dåligt	16
3.2.3 Mer struktur i skolan leder till mindre stress	17
3.2.3.1 Förbättringsåtgärder	18
3.2.3.1.1 Lärarna informerar eleverna	18
3.2.3.1.2 Lärares agerande.....	18
3.2.3.1.3 Enkät före och efter kursen.....	19
3.2.3.1.4 Arbetsgång och respons tydligt kopplade till kunskapskraven.....	19
3.2.3.1.5 Betygsmatris på skolplattformen	20
3.2.3.1.6 Digitalt provschema.....	20
3.2.3.1.7 Samarbete mellan lärare	21
3.3 Fritidsintressen	21
3.3.1 Vilka fritidsintressen intresserar ungdomar i Marks kommun?	21
3.3.2 Hur man kan få fler unga att fortsätta med sin aktivitet	22
4. Sammanställning	24
5. Källförteckning.....	26
5.1 Referenser.....	26

1. Inledning

Hösten 2015 genomfördes undersökningen *Lokal uppföljning av ungdomspolitiken (LUPP)* i årskurs åtta och årskurs två på gymnasiet i Marks kommun. Ändamålet med LUPP-undersökningen är att skapa verktyg för att utveckla den lokala ungdomspolitiken samt att ungdomar ska få mer inflytande. Vi är en grupp på tre ungdomar som under 2016 har fått möjligheten att arbeta i Marks kommun. Vårt uppdrag har varit att utifrån bland annat LUPP-undersökningen undersöka och analysera våra egna erfarenheter, ta inspiration från andra kommuner och de redan existerande verktygen i Marks kommun. Vidare har vi diskuterat fram olika sätt att förbättra och öka ungdomars inflytande över skola, samhälle och politik. Vi har inriktas oss på tre huvudområden: ungdomsinflytande, psykisk ohälsa och fritidsintressen. Det är de områden som sticker ut mest och de som vi anser behöver förbättras. Skolan är som en röd tråd genom områdena. För mycket läxor i skolan kan leda till stress och att individen känner sig maktlös på grund av bristen på inflytande. Det påverkar i sin tur personens psykiska hälsa och kan inskränka personens fritid. Däremot kan en fritidsaktivitet ge positiva effekter på individens hälsa; det kan leda till bättre skolresultat, mer inflytande och mindre stress, vilket kan påverka den psykiska ohälsan positivt (Cecilia Helander, 2016). Skolan är ungdomarnas arbetsplats där ungdomar kan nås och det är vår utgångspunkt i rapporten.

1.1 Syfte

Syftet med den här rapporten är att synliggöra och belysa vad som behöver göras för att förbättra ungdomars möjlighet och rätt till inflytande och påverkan. Vår rapport kan fungera som en inspirationskälla, men ger även konkreta exempel på verktyg som både tjänstepersoner och politiker kan använda sig utav.

2. Metod

Rapporten är framtagen under en arbetsperiod på tre veckor. Den första dagen lästes rapporten *Lokal uppföljning av ungdomspolitik 2015*, Marks kommun. Vår rapport utgår huvudsakligen från denna undersökning och därtill lästes andra rapporter för inspiration och kompletterande information. Den andra dagen diskuterades LUPP-undersökningen och vi samtalade om vad vi vill påverka i Marks kommun. Utifrån våra egna önskemål och LUPP-undersökningen bestämde vi tre huvudområden:

- Ungdomsinflytande
- Psykisk ohälsa
- Fritidsintressen

Dessa tre områden ansåg vi viktigast att förbättra. För att komma fram till förbättringsåtgärder till de olika huvudområdena har dialoger förts med våra handledare folkhälsosamordnare Lina Sjöstrand och ungdomshandledare Thomas Holmgren samt med tjänstepersonerna Maria Skarnehall Lövgren, utvecklingsledare på kultur- och fritidsförvaltningen och Andreas Lybacken, utredare på kultur- och

fritidsförvaltningen. Vidare har intervjuer förts med Jonathan Lindberg, vice ordförande i Borås ungdomsråd samt med föreningsaktiva i Marks kommun. Vidare har vi deltagit under en presentation av LUPP-resultatet i kultur- och fritidsnämnden och sökt information på internet.

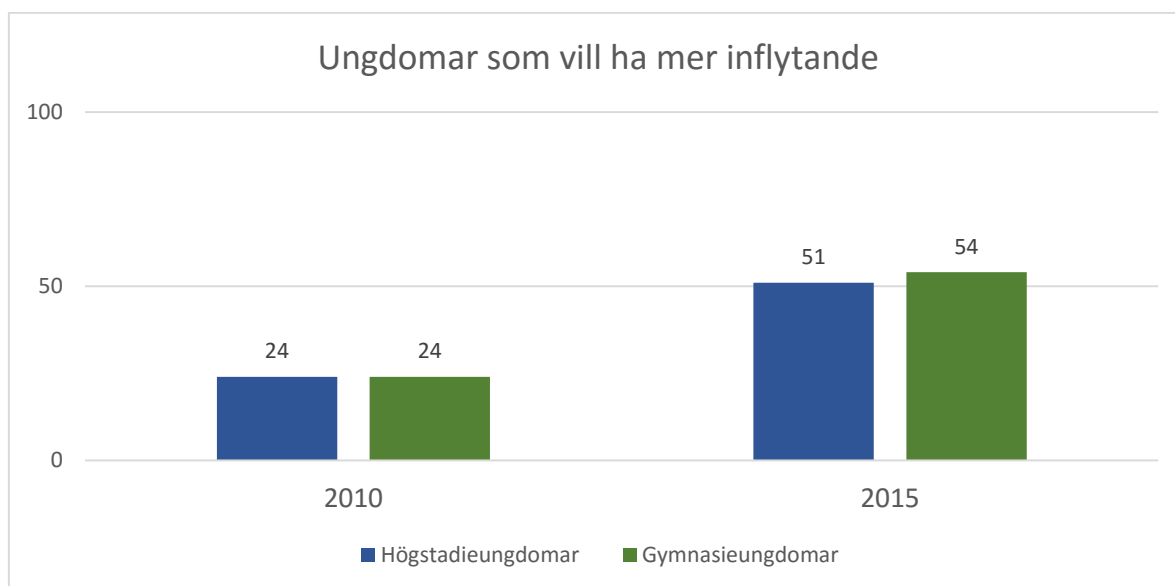
3. Resultat och diskussion

3.1 Ungdomsinflytande

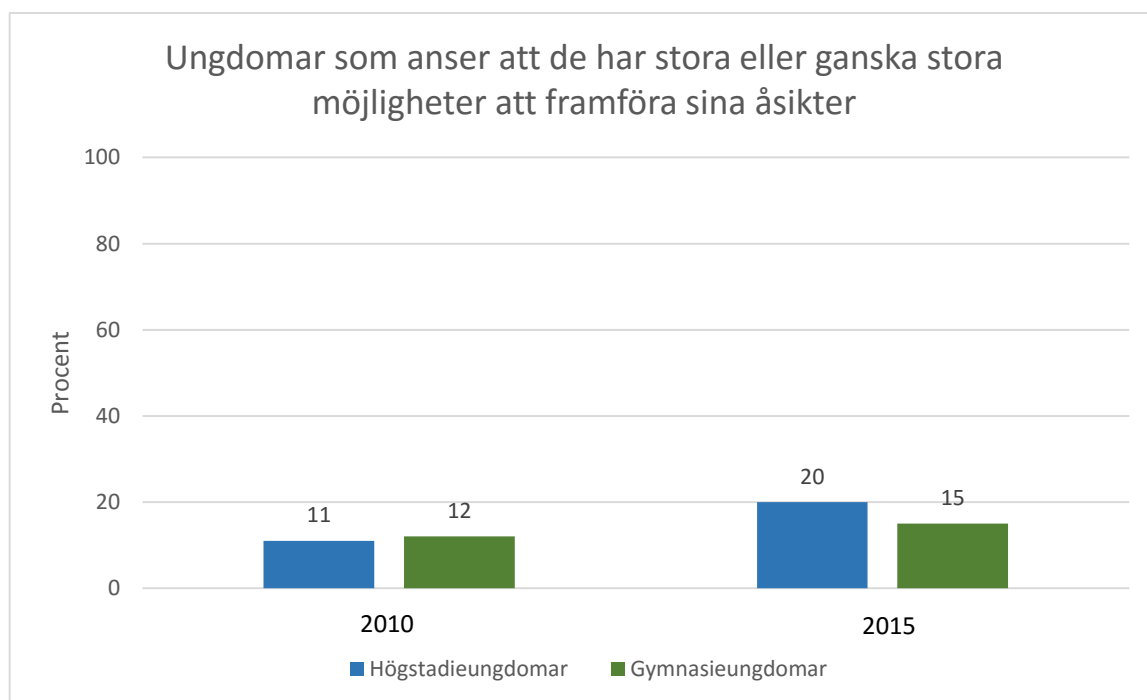
I LUPP-undersökningen år 2010 svarade 24 % av både högstadie- och gymnasieungdomar att de vill vara med och påverka i frågor som rör kommunen. År 2015 hade dessa siffror ökat till 54 % bland gymnasieungdomar och 51 % bland högstadieungdomar. Det är en ökning som bör värnas, speciellt eftersom det nationella målet med ungdomspolitiken är att: *”Alla unga ska ha inflytande över samhällsutvecklingen, goda levnadsvillkor och makt att forma sina liv”* (proposition, 2013/14). Att ungdomarna är mer intresserade av politik är en positiv utveckling eftersom ett ökat politiskt inflytande från ungdomar är en stor tillgång för kommunen. Dels för att ungdomar kan bidra med nya perspektiv, dels för att ungdomar lever i den värld politiker tar beslut om. För att politiker ska kunna fatta så bra beslut som möjligt som berör unga måste ungdomar involveras.

” Beslut om unga kräver kunskap om unga!”
(civilsamhällesfrågor, 2015)

Enligt resultatet i LUPP-undersökningen 2015 vet många ungdomar inte hur de ska framföra sina åsikter. Av de 52 % ungdomar som vill vara med och påverka vet endast 20 % hur de ska gå tillväga. 42 % av de ungdomar som vill vara med och påverka ser sig ha små möjligheter att föra fram sina åsikter och 37 % av ungdomarna vet inte hur de ska gå tillväga. Detta är statistik som bör tas i beaktande då en hög andel ungdomar utifrån LUPP-resultatet vill vara med och påverka, men endast 20 % av dem anser detta möjligt. De som inte anser detta möjligt påstår dessutom att de har en liten tillit till politiker i Marks kommun. Det visar sig även att ungdomar med litet förtroende för politiker har en mer negativ framtidstro. Genom att involvera ungdomar i beslut kan ett bättre förtroende byggas upp och en mer positiv framtidstro uppnås.



Diagrammet visar att år 2010 ville 24 % av både högstadie-och gymnasieungdomarna ha mer inflytande och år 2015 hade dessa siffor ökat till 54 % bland gymnasieungdomarna och 51 % bland högstadieungdomarna.



Diagrammet visar att år 2010 ansåg 12 % av gymnasieungdomarna och 11 % av högstadieungdomarna att de kunde föra fram sina åsikter. År 2015 ansåg 15 % av gymnasieungdomarna och 20 % av högstadieungdomarna att de kan föra fram sina åsikter.

Pyramiden till höger är en modell för delaktighet och inflytande.

4. Inflytande handlar om att man faktiskt har varit med och påverkat. Det är omöjligt att ha inflytande utan tillgänglighet, deltagande och delaktighet.

3. Delaktighet, för att uppleva att man har möjligheter att påverka i olika sammanhang, att man verkligen är delaktig, krävs att både de nedanstående faktorerna är uppnådda. Graden av delaktighet bygger alltid på individens upplevelse.

2. Deltagande, när man faktiskt deltar i olika aktiviteter, besöker mötesplatser eller är med i grupper eller andra sammanhang finns möjligheten att göra sin röst hörd. Att utnyttja sin rösträtt är också en form av deltagande.

1. Att ha tillgång till något - tillgänglighet, alla unga ska ha möjlighet att vara delaktiga i det man är intresserad av. För att kunna delta måste man till exempelvis känna att man är respekterad för den man är. Tillgänglighet är en grundläggande faktor för demokrati och därmed viktig att betona (Folkhälsoinstitutet, 2002).

För att unga i Marks kommun ska kunna påverka bör dessa fyra stegen tas i beaktande. Första steget är att politiken måste finnas tillgänglig för ungdomarna. Deltagande och delaktighet är något varje forum måste arbeta enskilt med. Deltagande ger unga möjlighet att utvecklas, skapa erfarenheter och kunskap. Dels kunskap om hur verkligheten ser ut, dels kunskap som vidgar vyerna från skolans värld. Delaktighet skapar nya nätverk och känslan att man åstadkommer någonting - att man är viktig - vilket främjar den egna utvecklingen, ökar kunskapen om hur samhället fungerar och skapar idéer man kan använda vid etableringen i samhället. Inför dessa tre grundstenar kommer den fjärde komma naturligt; ungdomar kommer att få mer inflytande (Jessika Karreskog, 2016). I detta avsnitt tas det fram förslag till hur Marks kommun kan öka ungdomars känsla av att de kan påverka och hur man kan ge ungdomar mer inflytande.

3.1.1 Dagens redskap för ungdomars inflytande i Marks kommun

Idag har Marks kommuns ungdomar ett relativt litet utbud av medel för att påverka beslut som berör dem. Det är något som behöver åtgärdas. Även Barnkonventionen betonar detta; "... barnets rätt att uttrycka sina åsikter och få dem beaktade i alla frågor som berör honom eller henne" (unicef.se, 2016).

Idag har ungdomarna i Marks kommun tillgång till elevkår och/eller elevråd i skolan, en demokrativecka för Marks gymnasiums elever samt medborgarförslag som skickas in till kommunens verksamhet. Under demokrativeckan får Marks gymnasiums elever tillgång till politiken och möjlighet att fråga och lyssna på politiker, vilket även skapar möjlighet till deltagande och delaktighet.



Folkhälsoinstitutet, Socialdepartementet
S2002/5085/FH (Folkhälsoinstitutet, 2002)

För att ungdomar på ett bra sätt ska få inflytande och kunna påverka deras livssituation behövs fler tillvägagångssätt för det inom kommunen.

3.1.2 Förbättringsförslag

För att ungdomar i Marks kommun ska få mer inflytande har följande åtgärder tagits fram:

- Digitala forum och brevlåda
- Ett bättre samarbete mellan elevråd och skolpersonal
- Etablering av ett ungdomsforum

3.1.2.1 Digitala forum och brevlåda

I dagens samhälle spenderar ungdomar mycket tid på internet. Därför är internet ett bra hjälpmedel för att skapa kommunikation mellan politiker och de unga medborgarna. Dessutom är Marks kommun en kommun med stora avstånd mellan orterna, där internet kan underlätta kommunikationen. Därför är internet ytterligare ett bra sätt att få ungdomar involverade i politiken. Genom att ha en öppen chatt med politiker där främst ungdomar kan ställa frågor till kommunens politiker involveras ungdomar mer. Ett komplement för de som inte har tillgång till internet är att ha en brevlåda. Brevlådan bör vara lättillgänglig och tydligt utsatt, förslagsvis att den sitter utanför Marks kommuns huvudentré. Inför detta är det viktigt att alla är medvetna om att dessa två kommunikationsvägar finns. Marknadsföring är därför väsentligt. Eftersom ungdomar är lättillgängliga på internet bör en stor del av marknadsföringen ske där. Exempelvis kan följande åtgärder göras; lägg in en länk på alla skolors skolplattform där en tydlig hänvisning till informationen finns, informera om det på Marks kommuns hemsida och på Ung i Marks Facebook-sida. Dessutom kan lärarna meddela att dessa kommunikationsvägar finns.

Ytterligare ett förslag för att involvera ungdomar i politiken är att skapa en twittervägg. Idag uttrycker många ungdomar sina åsikter på Twitter och därför är det ett bra sätt för politiker att ta del av ungdomars åsikter. Twitter bidrar till en miljö där fler våga uttrycka sina åsikter då en skärm distanserar talaren från lyssnaren. Detta kan leda till att fler våga föra livliga diskussioner och engagera sig mer inom politiken.

3.1.2.2 Ett bättre samarbete mellan elevråd och skolpersonal

Föregångsexempel: Elevrådet på Bäckängsgymnasiet

Under läsåret 2014-2015 på Bäckängsgymnasiet i Borås var en person från skolledningen alltid närvarande vid varje elevrådsmöte. På Bäckängsgymnasiet hålls elevrådsmöte med alla klassrepresentanter en gång i månaden. Då är två elevrådsrepresentanter från varje klass samt styrelsen i elevrådet deltagande. Vid varje elevrådsmöte förs en dagordning och ett protokoll förs. Elevrådsrepresentanterna får tillfälle att ta upp sina frågor från respektive klass och en dialog skapas med personen från skolledningen om vad som är möjligt att genomföra, om vad som inte är det och vad som genomförs i dagsläget. De som är närvarande på mötena får en bättre inblick i hur skolan fungerar

som organisation och kan framföra till sina klasskamrater hur skolan arbetar för att genomföra elevernas önskemål, samt vilka begränsningar och möjligheter som finns.

Förslag på förbättringsområden i Marks kommun

För att skolelever i Marks kommun ska kunna påverka sin skolgång måste det som bestäms på elevråden vara av relevans. Elever och skolledning måste ha ett seriöst samarbete för att det som eleverna säger ska tas på allvar, för att man tillsammans ska kunna utveckla skolan i en positiv riktning. Genom detta finns en person från skolledningen närvarande som tar elevernas frågor på allvar, samt ställer relevanta frågor till eleverna. Då skapas en länk mellan skolpersonal och elever, samt att eleverna lättare kan vara med och bestämma om sin skolgång eftersom skolledningen visar riktlinjer för i vilken mån eleverna har möjlighet att påverka och inte. På så vis undviks att elevrådet endast är tillgängligt på skolan för att det är ett krav från Skolverket. Istället får eleverna inflytande och kan påverka sin skolgång i en positiv riktning.

3.1.2.3 Etablera ett Ungdomsforum

Länken mellan ungdomar och vuxna är idag för svag och behöver stärkas. Ett Ungdomsforum kommer göra denna länk bredare och mer lättillgänglig. Denna länk bör fungera åt båda håll. Unga ska ha möjlighet att få en fot in i vuxenvärlden och vuxna ska få en fot in i ungdomarnas värld. Detta kommer öka ungas inflytande och ge dem en chans att påverka och förändra.

Idag har flera kommuner runt om i Sverige olika typer av ungdomsforum. Två av kommunerna är Lund och Borås kommun. Deras ungdomsforum har vi valt att fördjupa oss inom.

Föregångsexempel: Lunds ungdomsting

2003 hölls Lunds första ungdomsting, där unga mellan 12 – 25 år bestämde hur tinget skulle se ut och fungera. Tinget är ständigt under utveckling. Under dessa år har ett storting bildats och en rad olika utskott (Jessika Karreskog, 2016).

Ungdomstinget hålls fyra gånger per år där ungefär 150 st unga är närvarande. Under dessa möten bestäms vilka frågor som ska prioriteras i framtiden och hur tinget ska disponera sina pengar. Besluten som tas i tinget arbetar sedan utskotten vidare med för att förverkliga.

Under åren har ungdomstinget till exempel anordnat festivaler, sänkt åldersgränsen för medborgarförslag, skrivit två böcker och införskaffat en mötesplats (<http://www.ungilund.se>, 2016).

Föregångsexempel: Borås ungdomsråd

I Borås kommun finns ett centralt ungdomsråd av unga för unga. Ungdomsrådet är uppbyggt utav stadgar och de samarbetar med Borås stad. Det är Borås stad som ger ungdomsrådet ekonomiskt stöd så att de kan bedriva sin verksamhet. De har en årlig budget på 100 000 kr, där minst 10 000 kr ska gå till

projektansökningar, men de får endast stötta ansökningar som går i linje med deras principer. Pengarna ska användas för att bedriva och förbättra, ingenting annat. Ungdomsrådet arbetar för att förbättra situationen för unga och jobbar aktivt mot rasism, mobbning och sexism. Det fungerar som en kanal för att föra fram ungdomarnas åsikter till bland annat politiker, tjänstepersoner och organisationer.

Ungdomsrådet fungerar även som remissinstans; de får flera remisser från politiker. Det gäller även frågor som inte berör ungdomarna, men som rör Borås stad i stort. Andra uppgifter de har är att stödja ungdomsprojekt finansiellt och motverka åldersmaktsordningen. Ungdomsrådet består av unga mellan åldern 13 - 20 år och för att vara medlem måste man bo, arbeta eller studera i Borås. De som är äldre får vara kvar utifrån styrelsens beslut. Borås ungdomsråd är även medlem i Svenska ungdomsrådet, som har hand om många ungdomsråd i Sverige och som anordnar inspirationsdagar som alla medlemmar i Borås ungdomsråd får delta på. Inspirationsdagarna är till för att utveckla ungdomsrådet som verksamhet (Jonathan Lindberg, 2016).

Ett ungdomsforum i Marks kommun

Som tidigare nämnts visar LUPP-undersökning 2015 att fler unga vill vara med och påverka, det vill säga att det eftertraktas att få uttrycka sina åsikter. Därför är ett ungdomsforum relevant. Jonathan Lindberg, vice ordförande i Borås ungdomsråd, som idag är bosatt i Marks kommun säger; *“Ända sedan jag började i Borås ungdomsråd har jag tänkt; shit, tänk om Mark hade ett likadant ungdomsforum!”*

Förslaget att bilda ett ungdomsforum i Marks kommun är ett sätt att ge ungdomar mer inflytande och chansen att påverka och förändra mer. Jonathan Lindberg menar att: *“Ungdomar kan verkligen åstadkomma mycket, det trodde jag inte innan jag var med i ungdomsrådet!”*

Som tidigare nämnts är Marks kommun en kommun med stora avstånd mellan orterna. Därför bör styrelsen i ungdomsforumet bestå av representanter från hela kommunen. Lättast är att få kontakt och informera unga om detta genom skolan, det är då viktigt att man når ut till många skolor. På så sätt blir samarbetet mellan skolans elever och ungdomsrådet lättare och elever kan lättare föra fram sina åsikter, idéer, önskemål och frågor direkt till ungdomsforumet. Tanken är att klasserna har klassråd där de tar upp förslag till skolans representant som sedan för det vidare till ungdomsstyrelsen som kan föra vidare det till politikerna. Detta ska även fungera i omvänd ordning, det vill säga att styrelsen informerar elevkåren eller elevrådet via representanterna om vad som händer och beslutas. De för det sedan vidare till klasserna. På så vis involveras och informeras alla skolungdomar i besluten. Det kommer även stärka och förbättra klassråden på skolorna, då de kan vara med och bestämma mer konkreta beslut. Det lägger även press på de skolorna som inte har elevrådsmöten att införa det. Detta leder i sin tur till att unga får vara med och påverka politiken på riktigt. Det är dock viktigt att poängtera att politikerna framför relevanta frågor med tyngd så att det blir substans i det unga får vara med och bestämma om. Ungdomar

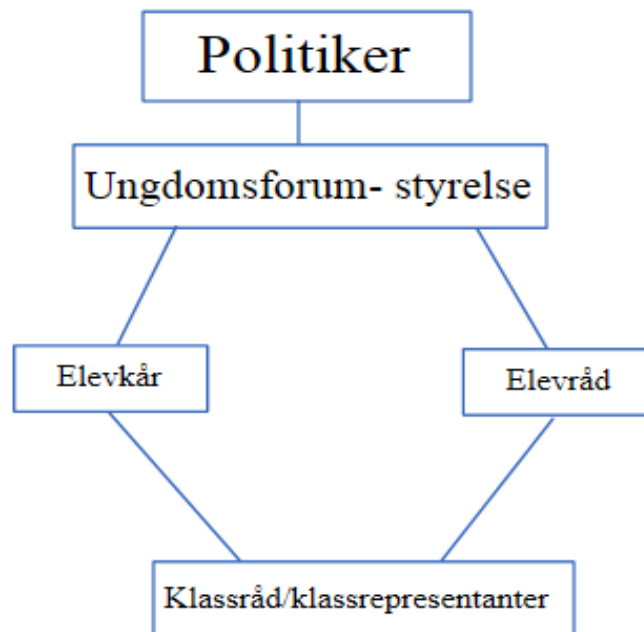
är medborgare i kommunen och därför bör frågorna som tas upp inte endast vara frågor som berör ungdomar utan även frågor som berör alla medborgare. På så vis blir det tyngd i det som diskuteras.

Alla ungdomar går inte i skolan. Det finns ungdomar som har tagit studenten och ungdomar som valt att inte gå på gymnasiet. Även dessa ungdomar ska ha möjlighet att vara med i ungdomsforumet och styrelsen. Därför ska det vid val av nya styrelsemedlemmar alltid finnas plats för de som inte går i skolan, men som vill vara med och påverka.

Ungdomsforumet bör vara öppet för alla ungdomars tankar och idéer. Stormöten som hålls ett visst antal gånger per år där ungdomar från hela kommunen är välkomna att delta och ta upp sina förslag kommer att ge alla unga denna möjlighet. Ett arvode skulle kunna införas till styrelsen som en ersättning för att kunna ta sig till och från mötena. På så sätt involveras så många tankar som möjligt i ungdomsforumet. Ungdomsforumet bör även vara ett sätt för politiker och ungdomar att diskutera de frågor som är aktuella i politiken. Därför föreslås att styrelsen i ungdomsforumet ett antal gånger per år träffar en grupp politiker för att diskutera detta. Då måste politikerna vara bra på att informera i för tid om vad som är aktuellt i politiken, dels för att ungdomarna ska få en chans att tycka till, dels för att undvika att mötena fungerar som en frågestund där ungdomarna ställer frågor till politikerna och politiker ställer frågor till ungdomarna om saker som ingen från respektive part kan besvara. Att komma förberedda till mötena ger givande diskussioner för båda parter (Gry, Lundberg , Kratz , Westerlund, & Marasovic , 2014).

“Ända sedan jag började i Borås ungdomsråd har jag tänkt; shit, tänk om Mark hade ett likadant ungdomsforum!”

- Jonathan Lindberg, vice ordförande i Borås ungdomsråd



På bilden illustreras en modell för hur ungdomsforumet kan fungera. Det är viktigt att förstå att det ska gå åt båda hållen. Klassrepresentanter ska kunna föra fram sina önskemål och idéer till elevkår/elevråd som för vidare till ungdomsforumet som i sin tur för vidare det till politiker. Tvärtom ska även politiker kunna ställa frågor till ungdomsforumets styrelse som för vidare det till elevråden/elevkåren som slutligen för det vidare till klassrepresentanterna. På så sätt blir politiken för unga i Marks kommun mer tillgänglig, samt att ungdomar kommer kunna påverka och få mer inflytande.

3.2 Psykisk ohälsa

LUPP-undersökningen 2015 belyser att unga i Marks kommun känner sig stressade och att många inte vet vart de ska vända sig om de mår dåligt. Av de som har medverkat i LUPP-undersökningen svarade 83 % på högstadiet att de blivit mobbade, trakasserade eller utfrysta i skolan och 65 % var den motsvarande siffran på gymnasiet (Cecilia Helander , 2016). Skolan är en viktig arena eftersom uppkomsten av psykosomatiska besvär till stor del förekommer i skolmiljön enligt LUPP-undersökningen 2015. Därför är det viktigt att det görs en större insats i skolan för att förhindra besvären.

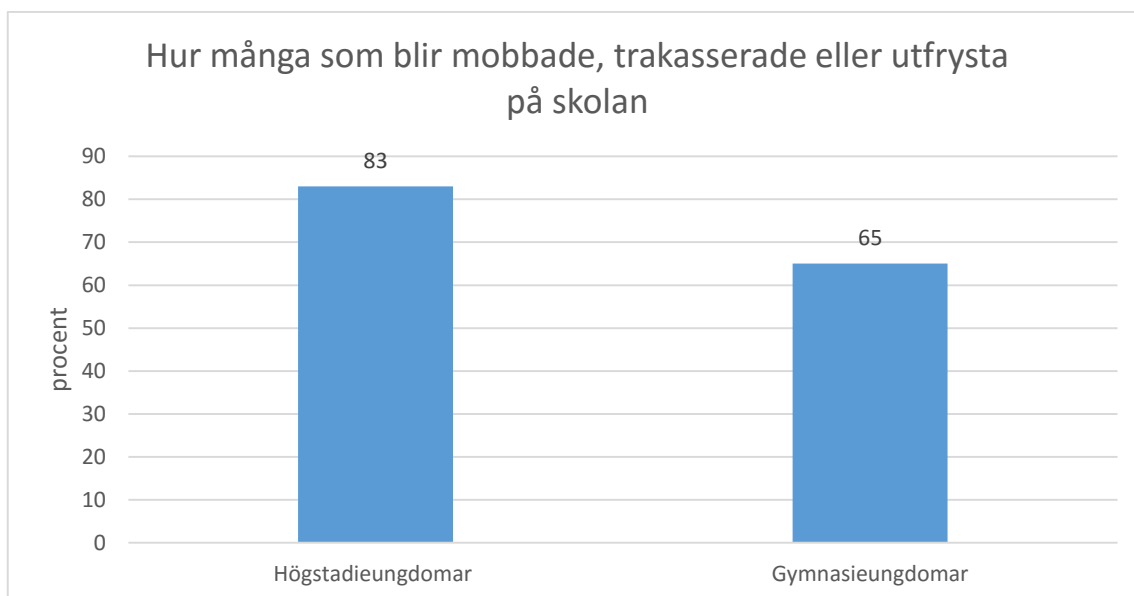
3.2.1 Befintligt stöd i Marks kommun

Marks kommun har olika verksamheter dit unga kan vända sig om de mår dåligt. I Marks kommun finns:

- Primärvården
- BUP (barn- och ungdomspsykiatri)
- Ungdomsmottagningen
- Socialtjänsten
- Ungdomsutvecklarna
- Elevhälsan

Många av dessa platser finns dessutom lättillgängliga för unga och fungerar som ett skyddsnät för dem. Både elevhälsan och ungdomsutvecklarna har sina kontor på skolor i en miljö där elever ständigt rör sig.

Trots alla dessa möjligheter att få hjälp vet inte 17 % av högstadieungdomarna i LUPP-undersökningen 2015 vart man ska vända sig om man blir illa behandlad eller mår dåligt. Bland gymnasieungdomarna i samma LUPP-undersökning är denna siffra 26 % (Cecilia Helander , 2016).



Av de som svarat att de varit utsatta för mobbning, trakasseri eller utfrysning under de senaste sex månaderna har 83 % högstadieeleverna och 65 % av gymnasieungdomarna angett att det skett i skolan.

Hur kan man få de unga att förstå vilken hjälp de har runt omkring sig? Bättre marknadsföring skulle hjälpa de unga att förstå och se vilken hjälp det finns samt vilka rättigheter de har. Enligt Skollagen måste det till exempel finnas en elevhälsa för alla elever där skolläkare, skolsköterskor, psykologer och kuratorer ska finnas tillgängliga på skolan (<http://www.skolverket.se>, 2016). Det är i skolan flest unga befinner sig samtidigt. Skolan är därför en bra plats att nå ut till unga med information om vilken hjälp det finns för dem. Det är dessutom i skolan flest unga känner sig mobbade, trakasserade eller utfrysta. Bland högstadieungdomarna svarade 83 % att det är i skolan de blev mobbade, trakasserade eller utfrysta och bland gymnasieungdomarna var motsvarande siffra 65 % (Cecilia Helander , 2016). Att informera unga i skolan skulle kunna leda till att fler vågar använda sig av den hjälp som finns då de informeras i den miljö där mest mobbning förekommer.

Att få ett ansikte på de personer man kan prata med skulle även leda till att det inte blir lika skrämmande att ta steget att gå dit och be om stöd. Att öppna upp sig för en helt främmande person kräver från en del elever mer mod än att öppna upp sig för någon man träffat tidigare. Presentationer av ungdomsutvecklarna, elevhälsopersonal, BUP, ungdomsmottagningen och primärvårdspersonal i skolan, där de kommer ut i klasserna, skulle därför kunna leda till att de användes mer flitigt och att fler unga vet vart de ska vända sig om behovet finns.

3.2.2 Tabubelagt att må dåligt

Riksförbundet Hjärnkoll (NSPH/Hjärnkoll, 2016) har genomfört en undersökning som visar att psykisk ohälsa är ett vanligt problem som det pratas för lite om. Det har blivit som en norm att inte prata om psykiska problem, vilket kan vara en av anledningarna till att unga inte vet vilken hjälp som finns eftersom man inte vill erkänna att man behöver den.

Om attityden till psykisk ohälsa förbättras är det något både individen och samhället vinner på. Det finns en acceptans för kroppsliga sjukdomar och kroppsliga skador, särskilt de som syns. Därför borde det inte vara tabu att prata om psykiska besvär. Det är många som någon gång varit drabbade av psykisk ohälsa eller haft någon i sin omgivning som mått dåligt. Det är inget ovanligt och bör därför inte betraktas så. Det bör informeras, läsas och pratas öppet om ämnet, för att ta ett steg i rätt riktning när det gäller att normalisera psykisk ohälsa. "... det ska bli lika allmänt accepterat att berätta att man mår dåligt som att man har ont i benet." (<http://www.mynewsdesk.com>, 2016)

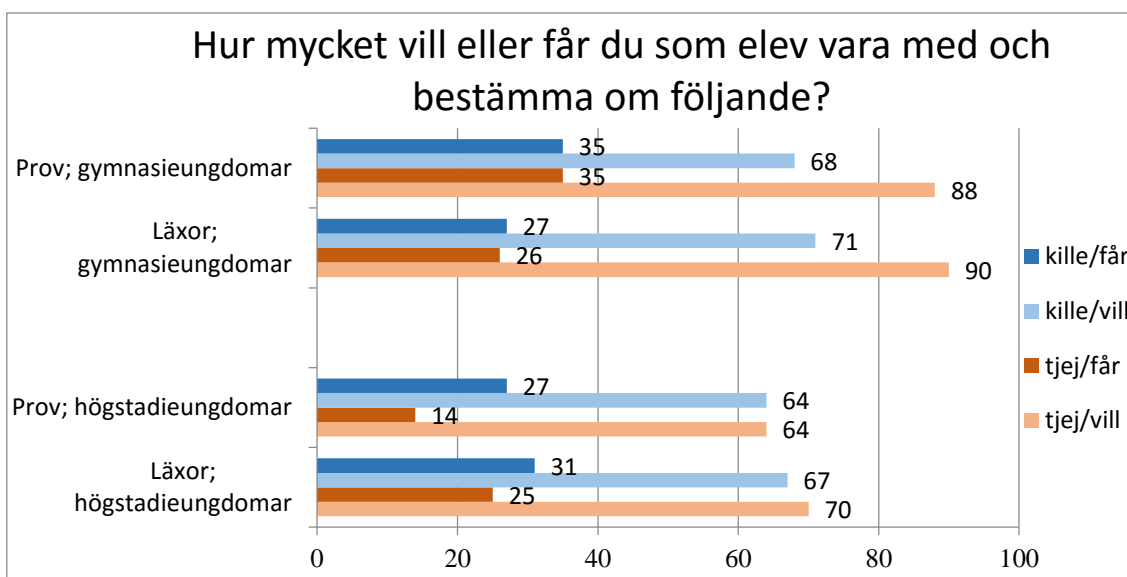
En satsning på en utveckling och förbättring inom psykiatriområdet kommer inte att leda någonstans om attityden inte samtidigt förändras gentemot personer med psykisk sjukdom. Om föräldrarna kämpar för att barnet ska få rätt diagnos, men kampen skrattas bort av skolpersonalen med ord som att "alla barn har svårt att sitta still" och "det försvinner med åldern", eller om försöken att berätta om faderns självmord möts med spänd stämning och obehaglig tystnad runt bordet i matsalen i skolan är det svårt för oss alla att våga sträcka ut en hjälpande hand till någon som behöver den eller själva söka hjälp i tid. För att åtgärda detta krävs ett medvetet och aktivt arbete för att samtalet om psykisk ohälsa ska bli något normalt och tillåtet i samhället vi lever i. Kunskap är det som tänds ljuset i detta mörka rum av ovisshet. Det behövs förståelse och kunskap i hur man ska handskas med dessa personer för att de ska ha samma möjlighet till ett "normalt" liv med en chans till utveckling och likvärdig behandling som de som inte är drabbade.

Det krävs ofta mycket mod till att söka hjälp. Därför är det ytterst viktigt att de ungdomar som tar steget blir bra behandlade och tas på fullt allvar, annars är risken stor att de inte längre vänder sig till den hjälpen som erbjuds då de kan känna att det är meningslöst. I vården är väntetiderna ofta långa och det kan bidra till att ungdomarna drar sig undan för att tidsspannet mellan det att de sökt hjälp till att de faktiskt får hjälp är för stort. För att hjälpen ska ge resultat måste eleverna kunna gå dit relativt ofta, vilket kan vara svårt eftersom det ofta inte finns tider och väntetiderna blir för långa. I skolorna skulle det vara bra om skolsköterskorna och kuratorerna har längre arbetstider eller om behovet är stort att elevhälsoteamet då utökas. Dessutom behövs mer personal med kunskap om psykisk ohälsa. Om en elev till exempel får en panikångestattack i klassrummet eller i korridoren ska läraren vara tillräckligt kunnig för att veta hur hen ska hantera situationen. Det finns kurser i hur man ska bemöta unga med psykisk

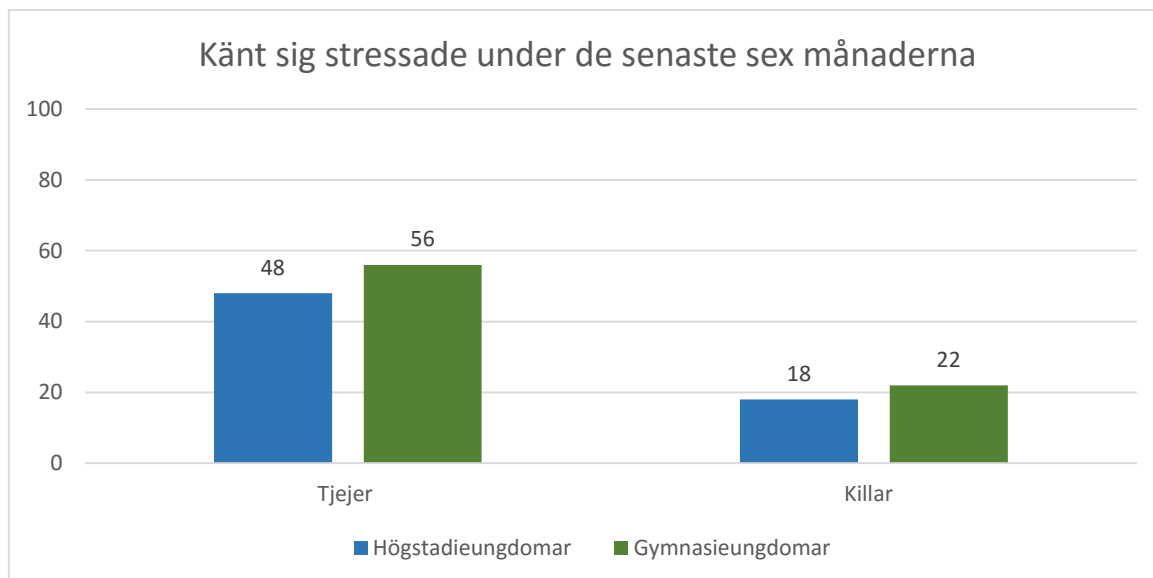
ohälsa. Ett exempel är Liljeholmens folkhögskolas film “Hur bemöter vi ungdomar med psykisk ohälsa?” (folkhögskolas, 2014)

3.2.3 Mer struktur i skolan leder till mindre stress

Luppundersökningen 2015 visar att 32 % av Marks kommuns högstadieungdomar, i årskurs åtta, samt 41 % av gymnasieungdomarna i årskurs två, är stressade flera gånger i veckan eller oftare. Därtill vill ungefär lika många killar som tjejer i högstadiet och fler tjejer än killar på gymnasiet vara med och bestämma om läxor och prov. Sett till diagrammet är det en betydligt lägre andel som får vara med och bestämma än vad de önskar. En parallell kan dras att stressen i skolan beror på att eleverna saknar inflytande över den egna skolsituationen. Artikeln ”Tydlig struktur skapar arbetsro” menar att en strikt struktur gör elever lugnare, skapar arbetsro och hjälper elever att komma igång direkt med sina arbetsuppgifter (<http://skolvarlden.se>, 2016). För att motverka stress behövs en tydligare struktur i skolan - både i skolan som organisation men även i kommunikationen mellan lärare och elever.



Diagrammet visar hur många killar respektive tjejer i högstadiet i åk. 8 och gymnasiet åk. 2 som vill påverka respektive hur mycket de får vara med och bestämma om läxor och prov.



Diagrammet belyser hur många i högstadiet respektive gymnasiet som känner sig stressade.

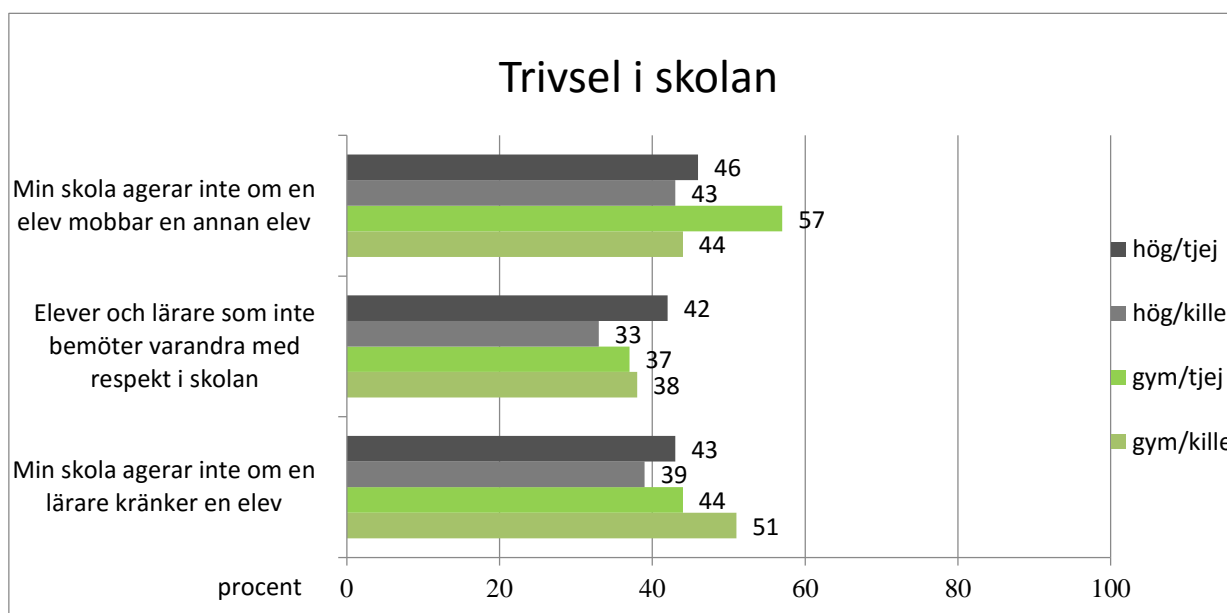
3.2.3.1 Förbättringsåtgärder

3.2.3.1.1 Lärarna informerar eleverna

För att eleverna ska uppleva att de är förberedda inför proven måste lärarna vara tydliga med vilken kunskap som förväntas inför prov. För att uppnå detta krävs att lärarna skriver upp vilka sidor i boken som ska pluggas in, vilka stenciler som ska vara pålästa och vilka genomgångar som är relevanta. Det är även viktigt att läraren skriver in information på skolplattformen och uppdaterar den vid behov. På så sätt behöver inte läraren upprepa informationen för de elever som missat just den lektionen, eftersom informationen finns tillgänglig för alla kursmedlemmar på skolplattformen. Elever är andrahandskällor och då finns det risk för att missförstånd uppstår.

3.2.3.1.2 Lärares agerande

En bidragande faktor till den psykiska ohälsan skulle kunna vara lärares och skolors agerande. LUPP-undersökningen 2015 visar att nästan hälften av eleverna på både högstadiet och gymnasiet menar att skolan inte agerar om en lärare kränker en elev, skolan agerar inte om en elev mobbar en annan elev och en stor andel av eleverna anser även att lärare och elever inte bemöter varandra med respekt. Att agera när någon blir kränkt eller mobbad bör vara en självklarhet för samtlig skolpersonal. Att det är så många elever som menar att skolan inte agerar är något som måste åtgärdas. Detta är en bidragande faktor till att fler elever känner stress eftersom skolan är elevernas arbetsmiljö och den bör vara trivsamt och trygg.



Diagrammet visar hur många procent elever på högstadiet åk 8 respektive gymnasiet åk 2 som menar att skolan inte agerar om en elev mobbar en annan elev eller om en lärare kränker en elev. Mittenstapeln visar hur många elever som menar att lärare och elever inte bemöter varandra med respekt.

3.2.3.1.3 Enkät före och efter kursen

För att lärare ska kunna utvecklas och anpassa sina lektioner utifrån eleverna som studerar kursen är det relevant att göra en enkät före och efter kursen. Denna enkät önskar vi vara obligatorisk för varje kurs och skola. På så vis får läraren en uppfattning av hur eleverna önskar att kursens arbetsgång och arbetssätt kommer vara utformad och vid kursens slut hur de upplevde att den var. Med en mer individanpassad kurs ökar elevernas inflytande och stressen minskar eftersom kursen är mer anpassad efter hur eleverna arbetar. Eleverna kan även bättre använda sin fulla potential när kursen är utformad efter hur de som individer arbetar bäst. En enkät efter kursen ger läraren möjlighet att utveckla sin lärarkompetens eftersom eleverna får lyfta upp vad som har varit bra respektive vad som kunde göras bättre. På så sätt vet läraren vad som fungerar och vad hen bör utveckla till nästa kurs för att kunna lära ut sina kunskaper till eleverna på bästa sätt. Resultatet blir att både elever och lärare får en bättre chans till utveckling och utnyttjande av sin fulla potential. Exempel på enkät före och efter kursen finns under bilagor.

3.2.3.1.4 Arbetsgång och respons tydligt kopplade till kunskapskraven

För att det som eleverna lär sig ska upplevas meningsfullt krävs det en förståelse av anledningen till inläringen. Därför är det relevant att läraren för varje nytt arbetsområde förklarar för eleverna på vilket sätt det är kopplat till kunskapskraven. Dessutom, för att elever ska få en större förståelse för betyget hen får efter ett prov krävs en återkoppling av läraren som är tydligt kopplad till kunskapskraven. Det krävs även en god återkoppling där läraren anger på vilket sätt eleven kunde svara för att uppnå ett högre betyg, om så önskas. På så sätt skapas dels en förståelse hos individen för varför hans skrivsätt och

tankesätt hamnar på en viss betygsnivå, dels vad som kan utvecklas och hur hen ska utveckla det för att uppnå den betygsnivå hen önskar. Med ökad förståelse för kunskapskraven uppstår mindre frågetecken angående hur individen ska göra för att uppnå en viss betygsnivå, stimulansen kan öka och stressen orsakad av oförståelse för den egna situationen kan minska.

Till en början kan det ta längre tid för läraren att ge respons eftersom hen inte är van vid att ge en utförlig respons på provpappret eller på den digitala inlämningsuppgiften. Men när läraren rättar provet måste det finnas en tanke bakom betyget som är kopplad till kunskapskraven. Då finns redan den responsen som eleverna behöver, men den ska ner på papper. På så vis ger läraren mer av den kunskap som hen besitter till eleverna, som då kan utvecklas, lära sig mer i skolan och ta till sig kunskap optimalt.

3.2.3.1.5 Betygsmatris på skolplattformen

För att eleverna tydligt ska se hur de ligger till i respektive kurs är det väsentligt att ha en digital betygsmatris i varje kurs på skolplattformen. Att den är digital gör att det blir mindre omständligt för lärarna eftersom de då inte behöver ta fram en fysisk betygsmatris till eleverna varje gång eleverna vill veta hur de ligger till i kursen. Denna betygsmatris bör fyllas i efter varje prov och uppgift för att den ska hållas uppdaterad. Då ser eleverna tydligt hur de ligger till i kursen i dagsläget och eventuellt vad de har kvar för att uppnå det eftersträvade betyget. Det bör även vara möjligt för läraren att lägga in kommentarer i betygsmatrisen för att förtydliga för eleven om så behövs.

Detta system finns på Bäckängsgymnasiet i Borås. Om en viss kunskapsnivå är uppfylld på ett visst kunskapskrav markeras den kunskapsnivån i betygsmatrisen grön. Om kunskapsnivån istället är delvis uppfylld markeras den gul och vid behov läggs en kommentar in för att förtydliga för eleven varför den nivån var gulmarkerad. Kommentaren är kopplad till responsen som eleven fått och det blir då tydligt för eleven varför kunskapsnivån är gulmarkerad och vad som krävs för att få den grönmarkerad, det vill säga uppnådd. Om en kunskapsnivå inte är uppnådd är den vitmarkerad.

3.2.3.1.6 Digitalt provschema

För att arbetsbelastningen i skolan inte ska bli för stor kan ett digitalt provschema införas. Alla lärare som en klass har bör ha tillgång till klassens provschema och det bör vara bestämt gemensamt på skolan hur många prov, inlämningar och uppgifter som maximalt får innehas per vecka. Provschemat ska kunna uppdateras av både lärare och elever för att avspegla den verkliga arbetsbelastningen. Med en jämnare fördelad arbetsbelastning hålls eleverna stimulerade och det undviks att eleverna blir översvämmade av arbete och ger upp. För att detta inte ska uppstå måste maxantalet prov, läxor och inlämningar per vecka vara noga anpassat efter vad som är rimligt. Alla individer har olika toleransgräns för hur mycket arbetsbelastning de tål för att hållas stimulerande och då måste denna maxgräns omfattar så många elever som möjligt. Ett förslag är maximalt två till tre prov per vecka, men inte flera veckor i sträck.

3.2.3.1.7 Samarbete mellan lärare

Att lärare i samma ämne gemensamt bestämmer vad de ska lära ut till eleverna skapar ett större omfång av kunskap och eleverna på skolan får då likartad kunskap. Då undviks att lärare har olika krav för de olika betygsnivåerna och orättvisan i att vissa klasser lättare uppnår kunskapsnivåerna än en annan klass kan undvikas. Ett samarbete mellan lärarna i samma ämne gör att eleverna får likartad betygsbedömning. Samarbetet ger även ett större spann av kunskap hos lärarna, vilket i sin tur ökar garantin att eleverna får den kunskap de behöver, att de lär sig det som Skolverket begär och att inläringen blir mer konsekvent.

3.3 Fritidsintressen

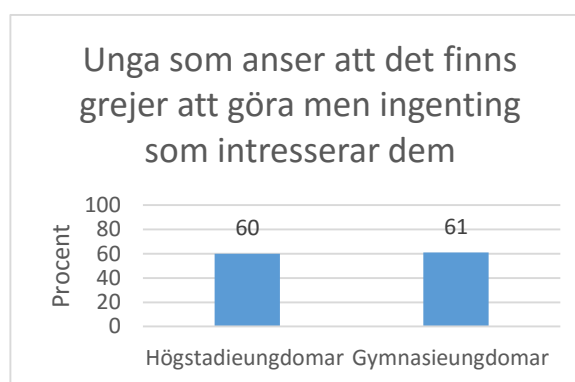
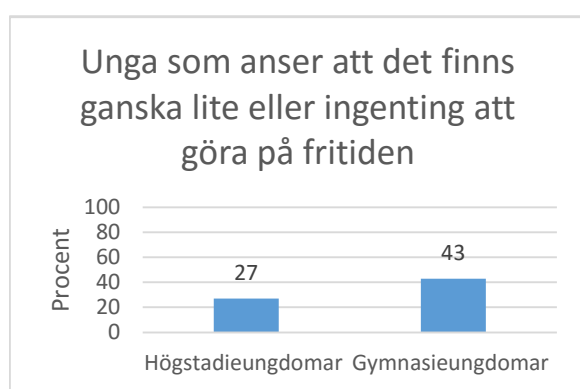
3.3.1 Vilka fritidsintressen intresserar ungdomar i Marks kommun?

Fritiden är en viktig del i ungas liv. Tillgången till meningsfulla kultur- och fritidsaktiviteter har stor betydelse för ungdomars psykiska hälsa, informella lärande och sociala utveckling. Det är ett sätt att skapa relationer, få fler kamrater och bygga sociala nätverk. Bättre hälsa och skolresultat är ytterligare positiva effekter (Cecilia Helander , 2016). Dessutom menar Wagansson i artikeln *”Idrott som socialisationsmiljö - en resurs med potential för mer”* (Wagansson, 2016) att idrott lär unga att ta ansvar, vad som är rätt eller fel och håller dem borta från trubbel.

Det är kommunens och samhällets ansvar att dels erbjuda ett stort utbud av olika intresseinriktningar för olika åldrar, dels att bevaka tillgängligheten och se till att ingen utestängs från en meningsfull och stimulerande fritid (Cecilia Helander , 2016). Med tanke på de positiva aspekterna med idrott är det viktigt att undersöka varför en stor andel av ungdomarna i LUPP-undersökningen 2015 anser att det finns ganska lite eller ingenting att göra på fritiden, samt att många anser att det finns aktiviteter att göra men ingenting som är av intresse för dem. LUPP-undersökningen 2015 visar att det finns en efterfrågan på mötesplatser, aktiviteter som intresserar ungdomar, ett bredare utbud av sport och idrott, samt utomhusaktiviteter för ungdomar. För att skapa fritidsaktiviteter som passar alla ungdomar är det relevant att göra ytterligare undersökningar av vad det är som saknas. Både idrottsföreningar, kulturella aktiviteter och kurser bör finnas tillgängliga för ungdomar. Då kan ungdomar få en meningsfull och stimulerande fritid som är utvecklande för varje individ, samtidigt som Marks kommun erbjuder fritidsaktiviteter som passar alla.

3.3.2 Hur man kan få fler unga att fortsätta med sin aktivitet

Ungdomar som har en berikande och trivsamt fritid mår bättre (Cecilia Helander, 2016), men hur skapar man en mer givande fritid för fler unga? LUPP-resultatet 2015 visar att fler högstadiungdomar svarade att det finns mycket att göra på fritiden jämfört med gymnasieungdomarna. Övergången mellan högstadiet och gymnasiet är en period där mycket händer och många väljer att till exempelvis sluta med sin idrott. I en undersökning skriver M.H och N.S: *“Mer än 80 procent av alla ungdomar går någon gång med i en idrottsförening. Men vid 20 års ålder är 'bara' ungefär hälften kvar.”* I diagrammet under framgår det hur mycket aktiviteter unga tycker det finns att göra på sin fritid (Cecilia Helander, 2016). Diagrammen belyser att fler gymnasieungdomar anser att det finns lite eller ingenting att göra på fritiden. I enlighet med Markus H. och Nikola S. undersökning, påvisar det att äldre ungdomar, så som gymnasieungdomar, tenderar i att sluta med sin idrottsaktivitet.



Diagrammen visar i hur många gymnasieungdomar i årskurs 2 respektive högstadielever i årskurs 8 som utifrån LUPP-undersökningen 2015 anser att det finns ganska lite eller ingenting att göra på fritiden, respektive att det finns saker att göra men inget som intresserar dem

Många ungdomar slutar med sin idrott någon gång under högstadiet. Vid den åldern sker uttagningar till landslag och region. Det sätts mer press på individen; det handlar inte längre om att spela endast för nöje, utan det handlar om att prestera och vinna. För många släcker det lusten att fortsätta utöva idrotten i föreningen (Idrottsaktiva, 2016). Vid en äldre ålder blir den sociala biten dessutom en faktor som upptar mer plats i individens liv. Det kan göra att hen inte vill eller kan träna lika mycket som de som satsar på idrotten fullt ut. Genom att skapa ett annat alternativ för de ungdomar som i dagsläget väljer att sluta med sin idrott eftersom det inte finns plats för att utöva idrotten i föreningen om det inte sker fullt ut, kan de fortsätta utöva den även i en äldre ålder. Då kanske andelen unga i LUPP-undersökningen som ansåg att det finns saker att göra men inget av intresse kan minska.

I intervjuer med ungdomar som är aktiva i idrottsföreningar, samt vuxna som är insatta, förtydligas de tidigare nämnda faktorer som är avgörande för varför ungdomar slutar med sin idrott vid övergången från högstadiet till gymnasiet. Faktorerna är en mer seriös satsning, studier som upptar mer tid, jobb, pojk-eller flickvänner, kompisar, fester och fritid (Idrottsaktiva, 2016);

“Jag tror att många tycker att det blir för seriöst och att de inte orkar satsa på det viset som man börjar göra runt 15 - 16 års åldern. Jag tror också att många runt den åldern tycker att det tar för mycket tid; man vill kunna göra annat också” (Idrottare, ungdom 4)

“Folk börjar satsa. Det är inte lika kul längre när man har pressen på sig; att man måste prestera för att vara med. Sen blir det mycket mer träningar i veckan, folk hinner inte med, de ska samtidigt jobba och plugga. Det är mycket liksom” (Idrottare, ungdom 6).

Satsning är ett problem menar de intervjuade ungdomar. Det är framför allt föreningarnas vilja att bilda lag endast med de bästa spelarna och prioriteringen att vinna som ställer till problem.

Nu kan jag bara prata utifrån mitt lags perspektiv, men ibland får man inte själv välja om man ska satsa eller inte, utan man forslas bara upp - vare sig man vill eller inte. De skiter lite i det. Om du är bra ska du spela där uppe och om du är dålig ska du inte det. Så man får inte bestämma själv vad man vill göra med sitt idrottsval. (Idrottare, ungdom 6)

Inom lagidrotter är det viktigt att föreningarna tänker om och har en förståelse för att vissa deltagare inte vill satsa helhjärtat. Därför krävs en förändring av attityden kring elitsatsning; att det idag inte är accepterat att inte vilja satsa fullt ut vid en högre ålder. Förändras attityden kan man undvika att ungdomar tappar intresset och slutar.

Vi frågade ungdomarna om de tror att det är möjligt att skapa motionslag, det vill säga lag i föreningarna som tränar för skojs skull och inte pressas. De svarade att de tror att det är möjligt, men då är det viktigt att det finns hallar tillgängliga, lämpliga halltider, samt tränare som ansvarar för träningen. De som har intervjuats menar även att det finns potentiella ledare för motionslagen bland de som utövar idrotten i föreningarna, men att de måste ha en inkomst. Istället för att arbeta ideellt väljer dessa potentiella ledare att arbeta på en arbetsplats där de får lön. Därför är det viktigt att lön införs för dessa potentiella ledare så att motionslag kan startas upp.

“Jag tror att det skulle gå om klubbarna fick pengar” (Idrottare, ungdom 1)

“Det kommer finnas tillräckligt med unga, men frågan är om det finns folk som kan anordna det. Det är större chans att det går om man får betalt; betala någon som kan arrangera det” (Idrottare, ungdom 2)

“Vad gäller olika typer av lagsporter kräver det mer arbete bakom. Många gånger behövs material, planer, hallar och så vidare. Så det krävs att en eller fler personer tar ansvar för att jobba med det”
(Idrott, ungdom 4)

“De som slutar med sin idrott för att börja med egen träning vill kunna träna under tider som passar dem bäst och inte sena kvällstider som kl. 21.00–23.00” (Vuxen, 1)

“Många föreningar har dock potentiella ledare, med dem väljer hellre att sitta i kassan på Hemköp eller ICA och tjäna pengar än att jobba ideellt” (Vuxen, 1)

Som intervjupersonerna nämner är det viktigt att även motionslagen prioriteras. Speciellt halltiderna är viktiga. Ungdomar som slutar med sin idrott menar att idrotten tar upp för mycket av deras tid. Om de istället tränar i motionslag med bra halltider och färre träningar ökar sportens tillgänglighet och det blir lättare för dem att fortsätta med sin sport. Att kunna fortsätta med sin fritidsaktivitet är viktigt för individens utveckling och hälsa. En person som idrottar och har en aktiv fritid får bättre skolresultat ett bredare socialt nätverk, bättre sömn och ett bättre psykiskt och fysiskt mående. De får en mer givande fritid. (Cecilia Helander , 2016)

4. Sammanställning

Följande åtgärder till de tre huvudområdena ungdomsinflytande, psykisk ohälsa och fritidsintressen har tagits fram:

Politiskt inflytande

- Chatt med politiker
- Brevlåda för ungdomar till politiker och tjänstemän
- Medieforum där ungdomars åsikter och perspektiv synliggörs
- Etablering av ett ungdomsforum i Marks kommun

Psykisk ohälsa

- Förbättring av elevråd och elevkår i form av ett bättre samarbete mellan skolledning och elever
- Förändra attityden kring psykisk ohälsa genom kunskap och information om den hjälp som finns att få
- Mer struktur i skolan
 - Bättre information från lärare till elever
 - Enkät före och efter kurser
 - Tydligt arbetssätt och respons utifrån kunskapskraven
 - Betygsmatris på skolplattformen

- Digitalt provschema
- Samarbete mellan lärare i samma ämne

Fritidsintressen

- Undersökning om vad ungdomar önskar göra på fritiden
- Ekonomiskt stöd till idrottsföreningar för att rekrytera ledare, utöka halltider och hallar.

Vi önskar att dessa förslag på förbättringar kommer tas i beaktande då vi anser det vara de största bristerna i Marks kommun idag. Lupp-undersökningen är en undersökning som visar ungdomars syn på sin livssituation, deras levnadsvanor, attityder och möjlighet till inflytande. Därför är det viktigt att resultatet och vårt arbete synliggörs och tas i beaktande. Detta för att förbättra ungers levnadsförhållanden och möjlighet till inflytande lokalt. Vår rapport är relevant som underlag i politiska beslut och prioriteringar.

5. Källförteckning

5.1 Referenser

- Cecilia Helander . (2016). *Lokal uppföljning av ungdomspolitiken 2015*. Mark : Marks kommun .
- Jessika Karreskog. (den 17 06 2016). <http://www.ungilund.se>. Hämtat från <http://www.ungilund.se/Global/Ungilund/Allt%20borjar%20med%20oss%20-%20boken.pdf>:
- Cecilia Helander . (2016). *Lokal uppföljning av ungdomspolitiken 2015*. Mark : Marks kommun .
- civilsamhällesfrågor, M. f.-o. (Regissör). (2015). *Ungdomsenkäten Lupp* [Film].
- Folkhälsoinstitutet, S. (2002).
- folkhögskolas, L. (Regissör). (2014). *Hur bemöter vi ungdomar med psykisk ohälsa* [Film].
- Gry, S., Lundberg , A., Kratz , G., Westerlund, C.-O., & Marasovic , O. (2014). *Ungdomsinflytande i Härryda kommun* . Härryda : Härryda kommun .
- <http://skolvarlden.se>. (den 22 06 2016). Hämtat från skolvarlden.se: <http://skolvarlden.se/artiklar/tydlig-struktur-skapar-arbetsro>
- <http://www.aftonbladet.se>. (den 23 06 2016). Hämtat från aftonbladet: <http://www.aftonbladet.se/debatt/debattamnen/sport/article20567774.ab>
- <http://www.boras.se>. (den 17 06 2016). Hämtat från boras.se: <http://www.boras.se/forvaltningar/stadskansliet/stadskansliet/kvalitetochutveckling/barnochunga/ungdomsradet/ungdomsradet.4.82f0a312665003f0d800044146.html>
- <http://NSPH/hjarnkoll>. (den 21 06 2016). Hämtat från mynewsdesk.com: <http://www.mynewsdesk.com/se/hjarnkoll/pressreleases/psykisk-ohalsa-vanligt-menfortfarande-tabubelagt-552950>
- <http://www.skolverket.se>. (den 21 06 2016). Hämtat från <http://www.skolverket.se/regelverk/juridiskvagledning/elevhalsa-1.126285>
- <http://www.ungilund.se>. (den 17 06 2016). Hämtat från <http://www.ungilund.se/sv/Lunds-ungdomsting/>: <http://www.ungilund.se/sv/Lunds-ungdomsting/>
- Idrottsaktiva. (den 21 06 2016). Varför slutar unga idrotta. (S. K. Dafne Kulstad, Intervjuare)
- Jonathan Lindberg, v. o. (den 17 06 2016). Borås Ungdomsråd . (S. K. Dafne Kulstad, Intervjuare)
- Per Nilsson. (2007). *Ungdomar, fritid och hälsa*. Ungdomsstyrelsen.
- proposition, R. (2013/14). Med fokus på unga- en politik för goda levnadsvilkor, makt och inflytande .
- Subotic, M. H. (2010). *Avhopp inom föreningslivet* . Malmö : Malmö högskola .
- unicef.se. (den 01 07 2016). Hämtat från <https://unicef.se>: <https://unicef.se/barnkonventionen/las-texten>
- Wagansson, S. (2016). *Idrotten som socialisationsmiljö* . Karlsatd : Karlstad Universitet .
- www.boras.se. (den 17 06 2016). Hämtat från <http://www.boras.se/forvaltningar/stadskansliet/stadskansliet/kvalitetochutveckling/barnochunga/ungdomsradet/ungdomsradet.4.82f0a312665003f0d800044146.html>:

BILAGA 1 (Enkät före kursen)

BILAGA 2 (Enkät efter kursen)

Enkät före kursen - Bilaga 1

Vilka förväntningar har du på den här kursen?

Vad tycker du är roligt respektive mindre roligt med det här ämnet?

Finns det någonting som du vill veta mer om inom det här ämnet?

Finns det någonting som du tycker är svårare som du önskar att vi fokuserar extra på?

Vilket eller vilka arbetssätt föredrar du?

Hur lär du dig information bäst?

Vad tycker du är viktigt att jag som lärare gör för att göra kursen så intressant som möjligt?

Enkät efter kursen - Bilaga 2

Vad tycker du har varit bra med kursen?

Vad tycker du har varit mindre bra? På vilket sätt kunde det blivit bättre?

Stämde dina förväntningar överens med kursens innehåll?

Vad det någonting med kursen som förvånade dig? Vad i sådana fall?

Vad har du lärt dig?

Hur upplever du att arbetsmetoderna har varit?

Önskar du att vi hade arbetat på något annat sätt för att du skulle lära dig mer och bättre? På vilket eller vilka sätt i sådana fall?

Vad har jag som lärare gjort bra respektive mindre bra? Hur kan min undervisning bli bättre?
